

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Wir sind für Sie da

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Norbert Herschkowitz plädiert dafür, Probleme in kleinen Schritten anzugehen

# «Im Alter wird auch vieles besser»

An der Jahrestagung des Bereichs Bewegung & Sport von Pro Senectute Kanton Zürich hielt Prof. Dr. med. Norbert Herschkowitz Ende November ein Referat zum Thema «Die Bedeutung der Bewegung beim Älterwerden – die Leistungen des Gehirns in der zweiten Lebenshälfte». «visit» hatte die Gelegenheit, mit dem Neurowissenschaftler ins Gespräch zu kommen.

Mit Norbert Herschkowitz sprach Paula Lanfranconi

*Herr Herschkowitz, Sie sind jetzt 79 und schreiben noch immer Bücher. Es war schwierig, für dieses Gespräch einen Termin zu finden. Was hilft Ihnen, so jugendlich zu bleiben?*  
«Jung» und «alt» als Lebensstile zu bezeichnen, sind Klischees. Ich fühle mich weder alt noch jung, sondern ich bin ein Mensch, der 79 Jahre alt ist.

*Nicht alle Menschen haben indes ein so zufriedenes Alter. Vielleicht waren sie immer ein wenig pessimistisch, im Alter kommen eventuell Schmerzen hinzu, Freunde sterben weg: Kann aus einem Pessimisten im Alter noch ein gelassener Optimist werden?*

Das ist tatsächlich nicht leicht. Der Mensch bekommt ja sein Temperament mit. Man ist eher ein Pessimist oder eher ein Optimist. Ist eher extrovertiert. Oder introvertiert. Aber wenn man sein Temperament kennt, kann man mit der Zeit lernen, einigermassen damit umzugehen.

*Welche Strategien gibt es da?*

Nehmen wir an, Sie gehören zu den «aufgeregten» Typen. Bevor Sie sich aufregen, machen Sie es sich zur Gewohnheit,

die Situation vom Standpunkt des anderen zu sehen. Wenn Ihnen der Bus vor der Nase wegfährt: Atmen Sie tief ein und überlegen Sie sich mögliche Gründe, warum Sie der Fahrer nicht beachtet hat: Vielleicht hat er bereits Verspätung. Oder andere Fahrgäste haben ihn abgelenkt.

*Um zufriedener alt zu werden, sollte man auch an negativen Einstellungen arbeiten?*

Ja. Ein Pessimist sagt von Anfang an: Das kann ich nicht! Wenn er aber, zum Beispiel, lernt, ein Problem in kleinen Schritten anzugehen, bringt das eine gewisse Erfahrung. Am Anfang ist er völlig überrascht, dass er doch etwas kann.

*Das Alter hat einen schlechten Ruf, man wird langsamer, vergisst vieles. Gibt es auch Dinge, die besser werden?*

Klar, vieles. Die Fähigkeit zum abwägenden Urteilen zum Beispiel. Die ist im Alter von 30 noch wenig entwickelt. Abwägendes Urteilen heisst ja: Wir müssen Erfahrungen machen und entscheiden, ohne die ganze Information zu besitzen. Dann gilt es abzuwegen: Was sind die Fakten? Was sind die Gefühle dazu, wie bewerte ich sie? Diese Fähigkeit zum abwägenden Urteilen beginnt erst richtig nach 30 Jahren.

*Sie sprechen in Ihrem Buch vom gestalteten Alter und betonen, wie positiv sich körperliche Fitness auf jene Hirnareale auswirke, die vom altersbedingten Abbau am stärksten betroffen sind. Welche Aktivitäten bringen denn am meisten?*

Im Alter nehmen Immunsystem, Herzaktivität und Muskelkraft ab, und man benötigt mehr Hirnkapazität, um seine Schritte zu koordinieren. Ein Beispiel: Wenn Muskelkraft und Balance abnehmen, muss das Gehirn einspringen und Bewegungen koordinieren, die üblicherweise automatisch

und unbewusst ablaufen. Jeder Schritt wird sorgfältig gesetzt und die Balance bewusst aufrechterhalten. Zu empfehlen sind 10'000 Schritte Gehen im Tag, es gibt ja heute Schrittzähler. Man kann natürlich auch Sport machen – Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen. Oder Rasenmähen, kochen.

Bewegung aktiviert den Kreislauf und die Muskeln, stärkt die Balance und unterstützt den Aufbau kognitiver Reserven. Der Mensch baut im Lauf seines Lebens kognitive Reserven auf: Wissen, Problemverarbeitung. Diesen kognitiven Rucksack aufzufüllen gelingt jenen Menschen besser, die sich im Leben ständig weitergebildet haben.

*Wie füllt man diesen kognitiven Rucksack auf?*

Vor allen Dingen sollte man sich bewusst mit den Problemen der Umwelt und der Mitmenschen befassen. Die Weltgesundheitsorganisation gibt als Rahmendefinition für ein gesundes Alter: «An Prozessen der Umwelt aktiv teilhaben und diese mit gestalten. Ein nach besten Möglichkeiten selbst verantwortliches und mitverantwortliches Leben führen.»

*Am besten kombiniert man also körperliche und geistige Tätigkeiten?*

Es hat sich gezeigt, dass der Mensch am meisten profitiert, wenn er körperliche, geistige und soziale Aktivitäten auf eine Weise kombiniert, die für ihn Sinn macht und Freude bringt.

*Was halten Sie als Hirnforscher von sexueller Aktivität im Alter?*

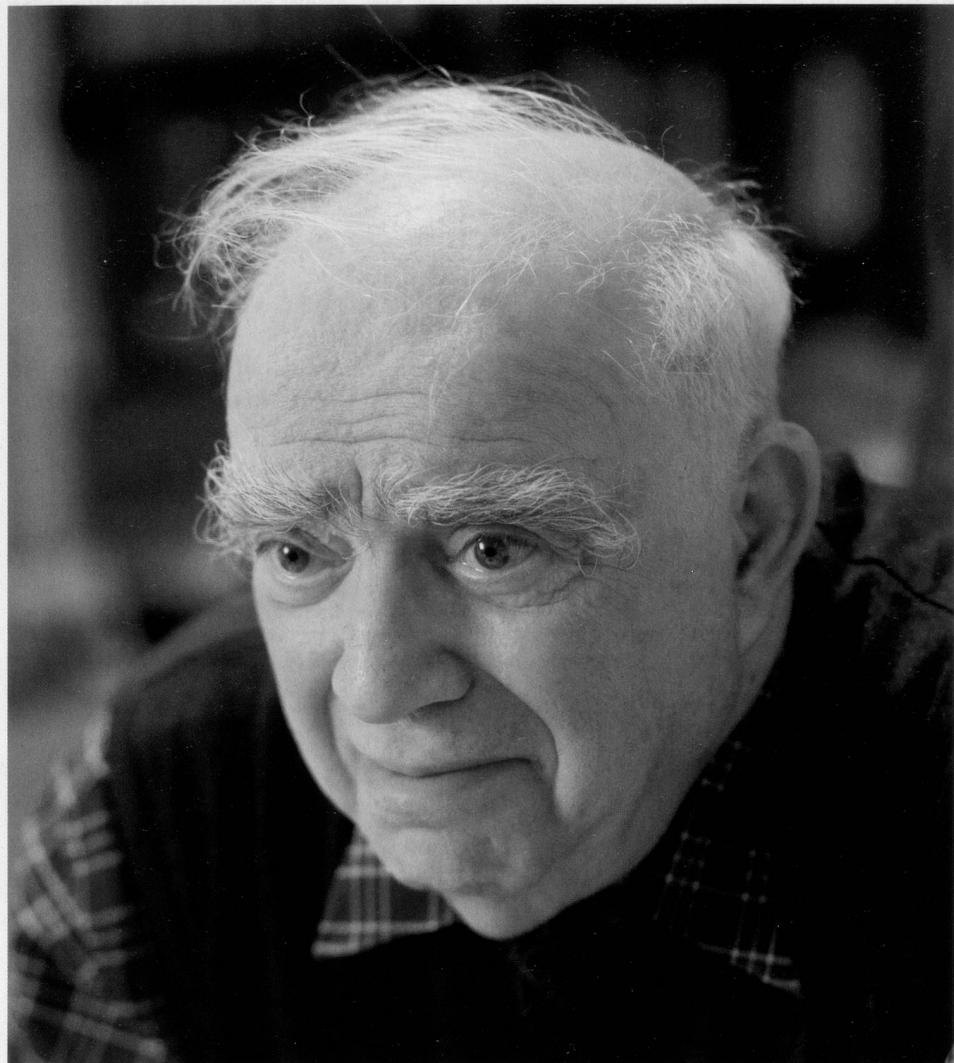
Sexuelle Aktivität hat im Alter nicht die gleiche Bedeutung wie in der reproduktiven Phase des Lebens, obwohl es Menschen gibt, deren Gesundheitszustand ein aktives sexuelles Leben bis ins hohe Alter ermöglicht. Die Produktion von Hormo-

Norbert Herschkowitz, Dr. med., emeritierter Professor, Kinderarzt und Neurowissenschaftler; Forschungstätigkeit in Europa und den USA, zahlreiche wissenschaftliche Publikationen, leitete die Abteilung für kindliche Entwicklung an der Kinderklinik des Universitätsklinikums Bern. Seine Frau Elinore Chapman Herschkowitz ist Mitautorin des 2006 erschienenen Buches «Lebensklug und kreativ. Was unser Gehirn leistet, wenn wir älter werden.» Das Buch ist im Herder Verlag erschienen, ISBN 3-451-28654-8.

nen, die das sexuelle Verhalten steuern, nimmt mit dem Alter ab. Herz und Kreislauf funktionieren nicht mehr wie in jungen Jahren. Das heisst aber nicht, dass das Interesse an Sex unbedingt abnehmen muss. Ebenso wenig das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und körperlicher Nähe.

wird es kritisch. Solange Sie sich aber bewusst sind, dass Sie manchmal vergesslich sind und etwas dagegen tun, ist das schon mal ein gutes Zeichen.

*Welche Methoden verwenden Sie, um Vergesslichkeit zu kompensieren?*



Norbert Herschkowitz: «Abwägendes Urteilen geschieht aus langjähriger Lebenserfahrung heraus.»

Foto: Ursula Markus

Viele ältere Leute klagen, sie vergässen alles wieder, was sie eben gelesen haben. Das tue ich auch, vor allem, wenn ich etwas nicht wirklich aufmerksam gelesen habe. Wir nennen das die altersbedingte Vergesslichkeit. Es gibt ja zwei Formen von Altern: das übliche Altern und dazu gehört Vergesslichkeit. Und es gibt das krankhafte Altern in Richtung Demenz. Ein hoch aktuelles Thema ist die sogenannte leichte kognitive Einschränkung: Man geht in einen Laden, steht vor der Käseauslage und weiss nicht mehr, wie eine bestimmte Käsesorte heisst. Das ist normal. Wenn man aber im Laden steht und nicht mehr weiss, warum man hier ist,

Wenn ich etwas nicht vergessen will, richte ich meine volle Aufmerksamkeit darauf und wiederhole es nach einigen Minuten. Ich mache gerne Morgenspaziergänge der Aare entlang. Wenn mir etwas in den Sinn kommt, spreche ich es auf ein kleines Diktiergerät. Abends, wenn ich ins Bett gehe, versuche ich, den Tag nochmals zu erinnern.

*Ein wichtiger Faktor für ein zufriedenes Alter, schreiben Sie, sei das Gefühl, wirklich gebraucht zu werden. Was aber ist, wenn ich selber gebrechlich geworden bin und Hilfe benötige?*

Da spielt auch wieder das Temperament

eine Rolle. Es gibt Menschen, die mit erheblichen Einschränkungen und Gebrechen einen sehr zufriedenen Eindruck machen. Offenbar haben sie einen Weg gefunden, sich durch diese Einschränkungen nicht von ihren wahren Interessen ablenken zu lassen.

*In welche Richtung sollte sich die Altersforschung entwickeln?*

Je mehr wir wissen, wie das Gehirn funktioniert, welche Veränderungen im Alter üblich sind und welche nicht, und je besser wir die Plastizität des Gehirns nutzen können, desto mehr wird es möglich sein, ein besseres Leben zu gestalten. Etwas ist klar: Das Altern können wir nicht aufhalten. Aber wir können den negativen Konsequenzen entgegenwirken und die positiven Aspekte des Alterns fördern.

*Was halten Sie von der sogenannten Altersweisheit, gibt es die überhaupt?*

Vereinfacht gesagt haben wir in unserem Hirn mehr kognitiv geprägte Areale und mehr emotional geprägte Areale. Ungefähr zwischen 50 und 60 werden diese Areale noch intensiver miteinander verbunden. Das heisst: Man kann Gefühle und Wissen besser miteinander verbinden. Das ist eine mögliche Basis der Altersweisheit. Hinzu kommt die Tatsache, dass man mit den Jahren neue Erfahrungen sammeln kann.

*Wie möchten Sie selber hochaltrig werden?*

So, wie ich jetzt bin, möchte ich noch 20 Jahre weiterleben. Ich bin sehr aktiv, mein Leben macht Sinn und gibt mir Freude. Schlimm wäre für mich, wenn ich mich nicht mehr frei bewegen könnte.

*Sie sind heute also ein rundum glücklicher Mensch?*

Ja, aber ich bin auch sehr dankbar dafür. Der Schweiz, in der ich lebe, meiner Frau Elinore, mit der ich seit über 40 Jahren verheiratet bin, meinen Kindern und Enkeln, meinen Freunden. Ich bin gesund und fühle mich wohl. Das ist alles nicht selbstverständlich.

*Ist Intelligenz eigentlich hilfreich für ein zufriedenes Alter?*

Lebensklugheit wäre ein besseres Wort. Das ist die Fähigkeit, aus langjährigen Erfahrungen zu lernen und sowohl das Wissen wie auch die Gefühle zu beachten.

# Euro08: Auch Senior/innen als Freiwillige gesucht

(pd) Die Gastgeberstadt Zürich hat bereits 550 Freiwillige für die Fussball-Europameisterschaft Euro2008 gefunden. Sie benötigt aber weitere 300 Volunteers, um die anspruchsvollen Aufgaben des Grossevents optimal zu bewältigen.

Um die Fans und Gäste an der Euro2008 optimal zu betreuen, ist die Gastgeberstadt Zürich auf die Unterstützung einer grossen Anzahl freiwilliger Helferinnen und Helfer angewiesen. Rund 550 Anmeldungen sind bereits eingegangen – die Bewerberinnen und Bewerber sind 18 bis über 80 Jahre alt, und von Handwerkern über Flugbegleitpersonal, Lehrerinnen und Lehrer, Mütter und Väter, Studierende und Pensionierte ist alles vertreten. Aufgrund der Auslosung vom Dezember und der Detailplanung werden aber insgesamt 800 Freiwillige benötigt, rund 300 werden also noch gesucht.

Als Freiwillige/r ist man an der Euro2008 hautnah dabei und ist ein äusserst wichti-



ger Teil der Organisation «Host City Zürich». Alle Helferinnen und Helfer bekommen eine exklusive «Host City»-Uniform, werden frei verpflegt, haben Zutritt zum Volunteer-Center und erhalten diverse Vergünstigungen. Zudem erwarten sie unvergessliche Begegnungen mit Fans, Gästen und anderen Volunteers.

Wer sich für die ehrenamtliche Mitarbeit interessiert und im kommenden Juni an mindestens sieben Tagen einsetzbar ist, kann sich direkt via Website [www.zuerich.ch/euro2008](http://www.zuerich.ch/euro2008) oder per Telefon 043 433 70 90 bei der Stadt Zürich, Projektleitung Euro2008, anmelden. Voraussetzungen sind Vitalität, Lebenserfahrung – und vor allem Begeisterung.

ANZEIGE

## Leiden Sie an Haarausfall?

Wir suchen zwecks Studie zum Nachweis der Wirksamkeit eines bei Frauen unter 60 Jahren bereits bewährten Haaraufbaupräparates jetzt

**Frauen von 60 Jahren und älter,**

welche von Haarausfall betroffen sind.

Die Teilnahme an der Studie und das Studienpräparat sind kostenlos.

Bei Interesse melden Sie sich bitte während folgenden Servicezeiten bei untenstehender Telefonnummer.

Servicezeiten:

Montag bis Freitag: 7:00 – 22:00 Uhr, Samstag und Sonntag: 8:00 – 16:00 Uhr

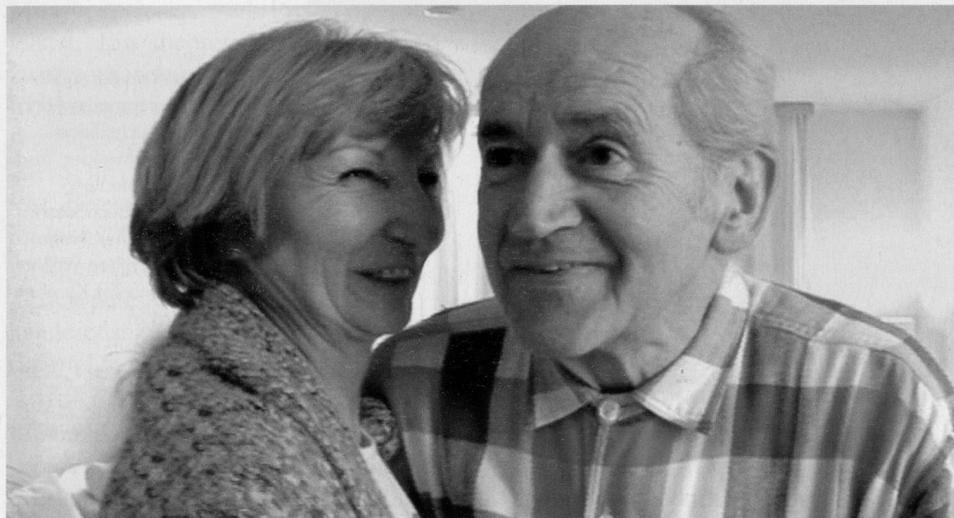
Telefonnummer: 0800 880 800



Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt Film von Nico Gutmann

# Heute ist nicht morgen – leben mit Demenz

(daw) Eine Demenzerkrankung verändert alle Lebensbereiche der betroffenen Person und ihres Umfeldes – was das konkret bedeuten kann, zeigt der neue Film von Nico Gutmann, «Heute ist nicht morgen – leben mit Demenz». Gutmann zeigt auf eindrückliche Weise, wie drei Paare mit der Erkrankung des Partners/der Partnerin umgehen. Pro Senectute Kanton Zürich hat die Herstellung des Films finanziell und fachlich unterstützt.



Doris Speich, deren Mann Martin an Demenz erkrankt ist, bringt es gegen den Schluss des Films auf einen Nenner: «Das Wichtigste ist, das, was möglich ist, noch zu geniessen.»

Der Regisseur Nico Gutmann zeigt in seinem Film alltägliche Szenen aus dem Leben von drei Paaren, bei denen jeweils eine/r der Partner/innen von Demenz betroffen ist. Der Einblick in die Alltags-situationen und die Interviews mit den Paaren ermöglichen einen sehr individuellen und konkreten Blick auf das Thema Demenz. Damit stellt Nico Gutmann dem gesellschaftlich verbreiteten Schreckensbild ein differenzierteres, persönlicheres Bild gegenüber.

## Wesentliche Veränderungen für das ganze System

Demenz betrifft nicht nur die Demenz-kranken, sondern immer das ganze System, in dem die Betroffenen leben. Auch für die Angehörigen ändert sich vieles – sowohl in der Beziehung zum Demenz-kranken wie auch im ganzen Alltag. Das Leben ist nicht mehr, was es war, und häufig ist das Einzige, was sicher ist, dass es sich mit dem fortschreitenden Krankheitsverlauf weiter verändern wird. Mit diesen Veränderungen umzugehen, ist oft eine enorme Herausforderung. «Heute ist nicht morgen» zeigt, wie verschiedene Menschen – Betroffene wie Partner/innen – unterschiedliche Zugänge haben, um

mit ihren Ängsten und Unsicherheiten zurechtzukommen. Die Porträts berühren durch die Nähe, welche Gutmanns Film – ohne sentimental oder dramatisch zu werden – zu schaffen vermag. Gleichzeitig beeindrucken die Offenheit, das Vertrauen und der Mut, mit dem die Porträtierten auf diese Weise an die Öffentlichkeit treten.

## Entlastung für Angehörige

Das Zusammenleben mit einem demen-ten Menschen bringt hohe Belastungen mit sich. Es ist deshalb mittel- und langfristig sehr sinnvoll, sich frühzeitig über Entlastungsmöglichkeiten zu informieren und diese auch zu nutzen. «Heute ist nicht morgen» gibt Einblicke in verschiedene solche Möglichkeiten und zeigt, was die- se Angebote Betroffenen und Ange- hörigen bedeuten. Verschiedene Aspekte der Demenzerkrankung einschliesslich Therapiemöglichkeiten werden durch zahlreiche Fachleute erläutert. Am ein- drücklichsten bleiben die direkten Beob- achtungen und Aussagen der drei Paare, die Gutmann mit der Kamera einfängt. Sie zeigen, dass es neben allen Herausfor- derungen auch die schönen Momente gibt. Doris Speich, deren Mann Martin an

Demenz erkrankt ist, bringt es gegen den Schluss des Films auf einen Nenner: «Das Wichtigste ist, das, was möglich ist, noch zu geniessen.»

Die Herstellung des Films wurde von ver- schiedenen Organisationen unterstützt, unter anderem durch die Schweizerische Alzheimervereinigung Zürich ([www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)) und Pro Senectute Kanton Zürich ([www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)). «Heute ist nicht morgen» ist im Fachhandel oder bei Tudor AG (Telefon 044 405 26 46, [info@tudor.ch](mailto:info@tudor.ch)) erhältlich, Preis Fr. 30.– (unverb. Preisempfehlung).



Nico Gutmanns Film zeigt unter anderem Thera- pie- und Erfahrungsaustauschmöglichkeiten, die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern kön- nen. Im Bild: Musiktherapie im Waidspital in Zürich.

## Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich im Bereich Demenz

- Unterstützung bei der Sozialbera- tung in den Dienstleistungszentren (Adressen S. 2). Die Sozialarbeiter/ innen werden durch die interne Fachstelle für Demenzfragen unter- stützt, auf welche alle Mitarbeiten- den und auch die Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich zu- rückgreifen können.
- Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen (BID) im Kno- naueramt/Limmattal.
- Koordination und Leitung von Ge- sprächsgruppen für pflegende Ange- hörige.

# «Interesse am Mitmenschen ist die wichtigste Ressource.»

(daw) Besuchsdienste sichern soziale Kontakte, auch wenn die Mobilität erschwert ist. Eine solche Beziehung aufzubauen und zu pflegen ist anspruchsvoll, aber auch sehr befriedigend. Der Besuchsdienst Uster konnte 2007 sein 10-jähriges Bestehen feiern. «visit» unterhielt sich mit der Leiterin Karin Vollenweider, die den Dienst auf- und ausgebaut hat.

*Karin Vollenweider, der Besuchsdienst Uster feierte letztes Jahr sein 10-jähriges Bestehen. Was waren die Motive für die Gründung?*

Die Trägerschaft besteht aus der evangelisch-reformierten und der römisch-katholischen Kirchengemeinde und Pro Senectute. Finanzielle Unterstützung erhalten wir zusätzlich durch die Stadt Uster. Die Idee war, die von verschiedenen Anbietern erbrachten Dienste, die sich zum Teil überschnitten, zu koordinieren. Seither hat die Nachfrage kontinuierlich zugenommen – der Besuchsdienst stösst auf breite positive Resonanz.

## *Was bietet der Besuchsdienst?*

Auch wenn man geistig und körperlich mobil ist, geht für viele ältere Menschen vieles heute einfach zu schnell. Mit dem Besuchsdienst bieten wir ihnen jemanden an, der sich um sie bemüht und sich um sie kümmert, der sie ernst nimmt in dieser betriebsamen Zeit. Mit der Zeit entsteht gegenseitig eine Beziehung, wie sie manche vielleicht noch gar nie erlebt haben. Wenn es sich gut anlässt, wächst das Vertrauen – die Gespräche werden so wichtig und gehaltvoll, dass sie nicht mehr wegzudenken sind. Ein Aussenstehender – zudem mit Schweigepflicht – scheint manchen auch belastbarer als beispielsweise Angehörige. Man kann ihm auch Dinge anvertrauen, die man bisher für sich behalten hat.

## *Eine anspruchsvolle Aufgabe für Freiwillige ...*

Wichtig ist vor allem, dass die Balance zwischen geben und nehmen stimmt – oftmals findet das zeitverschoben statt, werden die Erwartungen nicht gleich erfüllt. Dazu braucht es Kontinuität. Das langfristige Engagement ist ein wichtiges Element in unserer Arbeit – dafür kann sie sehr sinnstiftend sein. Dazu werden die Freiwilligen in einem Einführungskurs sorgfältig auf ihre Aufgabe vorbereitet. Während ihrer Tätigkeit werden auf Alltagsfragen ausgerichtete Weiterbildungen angeboten.



Die Trägerschaft an der Jubiläumsfeier (mit Lesung aus «Anna und Arthur»): Besuchsdienst-Leiterin Karin Vollenweider, Trudi Marzorati-von Gunten und Usch Vollenwyder (Buchautorinnen), Fredi Rechsteiner (katholische Kirche), Dorothea Weber (Pro Senectute) und Trix Kamber (reformierte Kirche).

Bild: Anzeiger von Uster

## *Was müssen die Freiwilligen noch mitbringen?*

Echtes Interesse am Mitmenschen – Empathie, Verstehenwollen und eigene Lebenserfahrung, die sie dazu befähigt, auch zu unterstützen. Das können zum Beispiel Erfahrungen aus der Erziehung der eigenen Kinder sein. Diese Ressourcen können sie hier sinnvoll einsetzen, mit einem grossen Gestaltungsraum und der Möglichkeit, auch einiges über sich selber zu erfahren.

## *... und sich so weiterzuentwickeln?*

Ja. Zunächst findet eine begleitete und gut reflektierbare Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden statt – was will ich einmal selber, was sicher nicht. Vielfach lernt man spezifische Krankheitsbilder kennen und wie man konkret im Alltag damit umgehen kann. Dann nimmt man an der Biografie dieser Menschen teil, bekommt sehr nahe Einblicke in das, was diese Menschen prägt. Dabei ist es für mich auch schön zu sehen, wie die Freiwilligen häufig ein besseres Selbstwertgefühl entwickeln durch die Möglichkeit, das solidarische Teilhaben ganz konkret zu leben.

## *Wie hat sich der Besuchsdienst in dieser Zeit entwickelt?*

Ich hatte das Glück, von Anfang an als Koordinatorin tätig sein und den Besuchsdienst in diesen 10 Jahren zunehmend professionalisieren zu können. Dies mit tatkräftiger Unterstützung der Träger-

schaft. Wir geben eine Möglichkeit für eine sinnvolle Tätigkeit vor – das Ja-Sagen dazu ist freiwillig. Wer sich dazu entschliesst, geht damit eine Verbindlichkeit ein. Gegenseitige Verlässlichkeit ist sehr wichtig. Gleichzeitig setzen wir – zum Schutz von beiden Seiten – auch Grenzen. Als zeitlichen Rahmen geben wir acht Stunden pro Monat vor. Bei der Einführung ist Kommunikation ein Schwerpunkt. Dabei lernen die Freiwilligen vieles, was sie auch sonst gut anwenden können – wahrscheinlich machen sie deshalb auch engagiert und mit Freude mit. Mir selber macht es Freude, die Freiwilligen zu begleiten, auch in schwierigen Situationen wie Konflikten.

*Und wer ist für den Besuchsdienst tätig?*  
Rund 80 Freiwillige engagieren sich für unseren Besuchsdienst, die meisten sind zwischen 55 und 70. Rund ein Viertel sind heute Männer, dieser Anteil hat in den letzten Jahren langsam zugenommen.

*Herzlichen Dank für das Gespräch.*

Falls Sie gerne besucht werden oder jemanden besuchen möchten, informieren Sie sich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen S. 2) über die Möglichkeiten in Ihrer Region. Den Besuchsdienst Uster erreichen Sie unter 044 941 72 82.

Vom Pionierprojekt zur Erfolgsstory

# Gefragter Treuhanddienst feiert Jubiläum

(daw) Am 1. Januar 1997 startete Pro Senectute Kanton Zürich den Treuhanddienst, der ältere Menschen bei ihrer Administration entlastet. Heute betreuen allein in der Stadt Zürich gegen 300 Freiwillige über 500 Kundinnen und Kunden.

In der Anfangsphase des Treuhanddienstes wurde durch die Freiwilligen und Mitarbeiterinnen viel Pionierarbeit geleistet. Ein theoretisches Konzept war zwar vorhanden, aber es existierten keine Erfahrungen in der Umsetzung – auch gesamtschweizerisch gesehen war der zürcherische Treuhanddienst ein Pilotprojekt. Bis zu seinem 10-jährigen Jubiläum im Jahr 2007, das mit verschiedenen Freiwilligen-Ehrungen am 24. Januar 2008 in Zürich gefeiert wurde, hat sich der Treuhanddienst zu einer professionell strukturierten Dienstleistung entwickelt.

Was auf der einen Seite ein administratives Geschäft ist, das einiges an Fachwissen verlangt, ist immer auch eine persönliche



Für einmal stand für die Freiwilligen statt Administration Feiern auf dem Programm: Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich kann in der Stadt Zürich bereits auf 11 erfolgreiche Jahre zurückblicken.

Begegnung. Nicht alle Kundinnen sind von Anfang an von der Idee begeistert, ihr «Büro» einem Unbekannten zu überlassen. So schreibt eine Kundin: «Ich bin mit Frau M. (der Freiwilligen) sehr zufrieden. Am Anfang war ich noch etwas misstrauisch, aber jetzt haben wir es sehr gut zusammen.» Neben der Sicherheit, seine Angelegenheiten in guten Händen zu wissen, und dem sozialen Aspekt der regelmässigen Besuche machen sich bei manch einem Kunden auch die Vorteile eines gut geplanten Budgets bemerkbar – so kann sich Herr S. wieder ein Generalabonnement leisten, seit «sein» Freiwilliger ein Auge auf die Finanzen hat, und geniesst das Zugfahren durch die ganze Schweiz.

ANZEIGE

## Kalte Füsse? Müde Beine?

Jetzt ist es Zeit für die energieaktiven Schuh-Einlagesohlen!

Swiss-Energy-Walker sind High-Tech Schuh-einlagen, in deren Molekularstruktur ein für den menschlichen Körper optimiertes Schwingungsverhalten hinterlegt wurde. Dadurch kann der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert werden – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.

Einführungsangebot:  
34.90  
statt Fr. 39.90

Gratis ☎  
0800 45 37 35

Wirkt unterstützend und wohltuend bei:

- kalten Füßen
- müden Beinen
- schlechter Durchblutung
- Venenproblemen
- Rückenproblemen
- Muskelkater
- brennenden Füßen
- Fussinfektionen
- Fußschweiß



Das sagen zufriedene Kunden über Swiss-Energy-Walker:

„Als Stationssekretärin bin ich den ganzen Tag auf den Beinen. Das strapaziert nicht nur meine Füsse, sondern den gesamten Körper. Seit ich die Swiss-Energy-Walker Einlagesohlen trage, habe ich abends keine Rücken- und Beinbeschwerden mehr. Außerdem spüre ich mehr Energie im Körper und fühle mich rundum vitaler.“ Frau Schneider



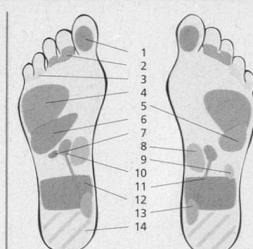
„Da ich Knieprobleme habe, sitze ich sehr viel und es kommt immer wieder zu einem lästigen Kribbeln in den Beinen. Meine Tochter hat mir die Einlage-Sohlen besorgt und es ist für mich ein sehr angenehmes Gefühl mit den Einlage-Sohlen, denn ich trage sie sogar in den Hausschuhen zu Hause. Das Kribbeln ist weg und ich verspüre sogar eine leichte Besserung in den Knien.“ Lydia Eichmann



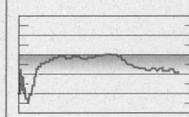
Gut durchblutete Füße mit Swiss-Energy-Walker



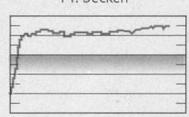
Schlecht durchblutete Füße ohne Swiss-Energy-Walker



1. Hirn  
2. Augen  
3. Ohren  
4. Lunge  
5. Herz  
6. Leber  
7. Gallenblase  
8. Magen  
9. Milz  
10. Nieren  
11. Harnleiter  
12. Dick-/Dünndarm  
13. Blase  
14. Becken



Energiefluss in den Füßen ohne Swiss-Energy-Walker



Energiefluss in den Füßen mit Swiss-Energy-Walker



„Ich trage die Einlagesohle in meinen Berg- und Wanderschuhen. Beim Wandern sind sie für meine Füße und Gelenke genau das Richtige. Sie wirkt auch noch wie eine natürliche Klimaanlage in den Schuhen, ich habe keine feuchten, stinkigen oder brennenden Füße mehr. Die Sohle hat mich so überzeugt, dass ich sie jetzt auch in alle anderen Schuhe trage.“ Dölf Krainz

### Bestellfalon

Ja, Ich bestelle gegen Rechnung:

Packungen (1 Packung enthält 2 Paar)  
à CHF 34.90 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

Visit 1/08  
Schuhgrösse: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Gratis ☎ 0800 45 37 35

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an:

Luma Vertriebs GmbH, Postfach 35,  
CH-9326 Horn

Bestellungen per Fax: 071 845 50 55

Bestellungen per Internet-Shop:

[www.swiss-energy-walker.com](http://www.swiss-energy-walker.com)



Pro Senectute Kanton Zürich feiert 90-Jahre-Jubiläum mit ihren Freiwilligen

# Über 600 Freiwillige feiern den Uno-Tag der Freiwilligen in Winterthur

(daw) Seit 90 Jahren engagiert sich Pro Senectute Kanton Zürich für Selbstbestimmung, materielle Sicherheit und Lebensqualität von älteren Menschen. Einen wesentlichen Beitrag dazu leisten seit ebenfalls 90 Jahren Freiwillige. Deshalb wurden sie zur Jubiläumsfeier an den Gründungsort eingeladen – ins Kirchgemeindehaus an der Liebestrasse in Winterthur.



Nach dem Konzert signierte Dodo Hug CDs und ihr Buch «Madame Dodo – Die Chamäleondame».

Pro Senectute Kanton Zürich lud die Freiwilligen zum Uno-Tag der Freiwilligen, der seit 1986 durchgeführt wird, zum Fest an einen ganz speziellen Ort ein: Im Kirchgemeindehaus an der Liebestrasse in Winterthur wurde am 23. Oktober 1917 die Pro Senectute gegründet, als «Stiftung für bedürftige Greise». Am 5. Dezember 2007 richteten Stiftungsratspräsidentin Franziska Frey-Wettstein und der Vorsitzende der Geschäftsleitung, Franjo Ambrož, ihre Dankesworte an die zahlreich angemeldeten Freiwilligen. Nach einem Apéro folgte als musikalisches Dankeschön ein Konzert von Dodo Hug.

Kam bei den Freiwilligen gut an: die in unzähligen Sprachen singende Dodo Hug, unterstützt von Efisio Contini und Augusto Salazar.

Im Gründungsjahr 1917 sah die Welt noch sehr viel anders aus als heute – die Löhne waren bescheiden, von Überfluss keine Rede, und das Recht auf eigene Lebensgestaltung war für die wenigsten denkbar. Im Alter waren neben den gesundheitlichen vor allem die finanziellen Einschränkungen prägend. Von der Gründung der Pro Senectute bis zur Einführung der AHV ging es noch einmal 30 Jahre. Und heute haben wir eine historisch bisher nicht da gewesene Situation: ein «gesundes» Rentenalter zwischen Erwerbstätigkeit und fragilem Rentenalter. Damit verfügt die Gesellschaft auch über eine neue Ressource – gesunde, kompetente Menschen mit viel Lebenserfahrung, die zu einem grossen Teil keine wirtschaftlichen Probleme haben und grundsätzlich einen

Teil ihrer Zeit dafür einsetzen können, sich für andere zu engagieren. Freiwillige übernehmen in der Gesellschaft wichtige Aufgaben, die vielfach anders gar nicht finanziert und erbracht werden könnten. Das wird auch in Zukunft so sein – man denke nur an die zahlreichen pflegenden Angehörigen.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet ihren Freiwilligen die nötige Schulung und Betreuung, damit die Arbeit mit hoher Qualität und Zuverlässigkeit im Sinne der älteren Menschen geleistet werden kann. In vielen Tätigkeitsbereichen spielen neben dem vorhandenen persönlichen Engagement auch spezifische Fachkenntnisse eine wichtige Rolle, so im Treuhanddienst oder im Bereich Bewegung & Sport. Im



Die rund 600 anwesenden Freiwilligen vertraten alle Sparten von Freiwilligentätigkeiten, von Ortsvertretungen über Sportleitende, Freiwillige im Treuhanddienst, Senior/innen im Klassenzimmer bis zum Besuchsdienst und weiteren Tätigkeiten.

Jahr 2006 arbeiteten rund 2600 Freiwillige insgesamt um die 270'000 Stunden, was im Durchschnitt einem beachtlichen Pensum von zweieinhalb Arbeitswochen entspricht. Pro Senectute Kanton Zürich bedankt sich bei allen Freiwilligen, die ihre «späte Freiheit» zu einem Teil dazu nutzen, ihre Kompetenz und Lebenserfahrung in den Dienst von anderen zu stellen.

**ANZEIGE**

**Landolt  
Computerschule**

**Die Schule für Menschen in  
der zweiten Lebenshälfte**

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Lernen und Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

**Gratis Probestunde!**

Landolt Computerschule  
Dorothee Landolt  
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich  
[www.landolt-computerschule.ch](http://www.landolt-computerschule.ch)

**Tel. 079 344 94 69**



Auge in Auge mit dem Gründer der Pro Senectute – Albert Reichen, seit 1895 Stadtpfarrer in Winterthur, gab den Anstoß zur Stiftungsgründung. Am Gründungsort, dem Kirchgemeindehaus an der Liebestrasse in Winterthur, erinnert eine Büste an ihn.

**90 Jahre – Rückblick auf das  
Jubiläumsjahr 2007**

Pro Senectute Kanton Zürich nutzte ihren Geburtstag, um die Alters- und Generationenarbeit auf verschiedenen Wegen in die Öffentlichkeit zu tragen:

- Medienkonferenz mit Pro Senectute Schweiz im Februar
- Mit Standaktionen in Coop-Filialen im ganzen Kanton präsent im Juni und September
- Gastkanton für die Jubiläums-Stiftungsversammlung von Pro Senectute Schweiz in Winterthur im Juni
- Öffentliches Podiumsgespräch zum Thema «Altersrevolution – Chance oder Risiko?» in Zürich im Oktober
- Freiwilligenfest am Tag der Freiwilligen, dem 5. Dezember, in Winterthur

Gleich gehts los – die Damen und Herren warten gespannt auf den Auftritt der Grande Dame  
Dodo Hug.  
Fotos Seiten 22–25: Marcel Iten

